CORRIERE SALUTE

Settimanale

Data 20-06-2019
Pagina 1+10/1
Foglio 1 / 5

Unghie

L'uso corretto dei vari tipi di smalto e i consigli per averle sane

di **Vera Martinella**

10

La loro decorazione può essere fatta in sicurezza se si tengono presenti alcuni accorgimenti, fra cui quello di lasciarle comunque «respirare» a intervalli regolari in diversi periodi dell'anno

Unghie colorate e sane

Le regole da conoscere per l'uso corretto dei diversi tipi di smalto

di **Vera Martinella**

Unghie curate e smalti super-colorati. Per capire quanto manicure e pedicure impeccabili, spesso in tinta con l'abbigliamento, siano diventate una moda, basta guardarsi attorno. Anche i negozi che offrono il servizio in tempi rapidissimi sono spuntati ovunque come funghi. I costi, soprattutto per quelli gestiti da imprenditori cinesi (numerosissimi nelle grandi città), sono spesso contenuti e consentono di concedersi di frequente questo variopinto piacere. Senza considerare che l'arrivo di smalti semi-permanenti e gel, che durano alcune settimane e non pochi giorni come quelli tradizionali, permette di sentirsi in ordine per lunghi periodi. Ma le unghie non soffrono di questo continuo ricambio di vernici, senza mai essere lasciate libere di «respirare»?

Il tempo

«Gli smalti possono indebolire la struttura ungueale, predisponendo a un maggiore rischio di fragilità e a onicomicosi» risponde Antonino Di Pietro, dermatologo e direttore dell'Istituto Dermoclinico di Milano. «Vanno preferibilmente tenuti al massimo per 10-15 giorni consecutivi. È inoltre importante far passare qualche giorno di pausa tra l'applicazione di uno smalto e la successiva, per consentire una corretta ossigenazione e un migliore nutrimento sia della matrice sia della lamina ungueale. Soprattutto quando si utilizzano quelli semi-permanenti, che contengono sostanze come resine e ftalati, che provocano un effetto occlusivo maggiore rispetto alle formule tradizionali». L'unghia sana si presenta come una lamina grossolanamente rettangolare, di consistenza semidura, di colore rosato, con superficie leggermente convessa, liscia, lucente e semitrasparente. «Modificazioni a carico delle unghie per forma, colore e consistenza possono essere il segnale di disturbi di svariata natura come carenze alimentari, traumatismi, patologie sistemiche, nonché infezioni o malattie della pelle, anche di tipo tumorale» spiega Antonio Costanzo, responsabile dell'Unità Operativa di Dermatologia all'Istituto Clinico Humanitas di Milano.

I rischi collegati a manicure e pedicure aggressive (fai-da-te o affida-

112296

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Si parla di noi

te a operatori non professionisti) possono essere di vario tipo.

Il taglio

«Negli ultimi anni sono per esempio aumentati sensibilmente i casi di micosi e di infezioni scatenate da funghi e batteri che penetrano nella lamina ungueale attraverso tagli o abrasioni» sottolinea Di Pietro. «Un lavoro eseguito male può anche comportare seri indebolimenti delle unghie, che iniziano così a sfaldarsi e a rompersi con facilità. Per evitarlo è importante seguire semplici accorgimenti, a partire dalla modalità con cui si tagliano le unghie. L'ideale è tagliarle quadrate, ma arrotondate agli angoli, prediligendo la lima di cartone al posto di quella in metallo, più aggressiva. Durante la manicure non va mai rimosso il *perionichio*, ossia la "pellicina" che è alla base dell'unghia e serve per proteggerla. Togliendolo, infatti, si favorisce l'ingresso di batteri, virus e funghi, e si apre così la strada a micosi e a dolorose infezioni. Per pulire le unghie con delicatezza, infine, si possono usare spazzolini con setole morbide, dopo aver immerso le mani per un minuto in acqua calda. Vanno invece evitati scrupolosamente gli oggetti appuntiti che, oltre a poter causare ferite, spingono lo sporco in profondità, facilitando le infezioni».

Per applicare e far asciugare in fretta smalti semi-permanenti e gel vengono poi utilizzate lampade che emettono radiazioni ultraviolette. Molti studi scientifici hanno però dimostrato che, come per il sole, i raggi Uvb e Uva artificiali possono provocare scottature, invecchiamento della pelle e tumori cutanei. Tanto che le lampade abbronzanti sono da anni state catalogate come cancerogene e vietate ai minorenni. Sebbene siano state condotte ricerche anche sui possibili danni durante manicure e pedicure, è difficile misurare il reale pericolo per ogni singola persona.

La protezione

«Le apparecchiatura utilizzate nei saloni di bellezza potrebbero provocare danni alla pelle» continua Di Pietro. «Per attivare i processi chimici necessari per asciugare questi prodotti, le lampade emettono raggi ultravioletti che, seppur di breve durata, sono molto intensi. Da anni abbiamo appreso che è fondamentale proteggersi dai raggi Uv quando ci esponiamo al sole perché, penetrando in profondità, questa radiazioni sono responsabili del foto-invecchiamento e aumentano anche il pericolo di sviluppare tumori cutanei. Fortunatamente, la soluzione esiste. Durante i trattamenti è sufficiente proteggere le mani indossando appositi guanti che lasciano scoperte solo le unghie».

La ricostruzione con gel

Quali i possibili danni dei gel? «La copertura in gel può indebolire le unghie, soprattutto quando si ha già la tendenza ad averle fragili » continua Di Pietro. «Il gel infatti non fa respirare l'unghia, che può quindi indebolirsi e spezzarsi con maggiore facilità. Inoltre, in casi di ipersensibilità agli acrilati, sostanze che costituiscono questi prodotti, si corre il rischio di manifestare dermatiti da contatto. Tuttavia la ricostruzione delle unghie con gel non va demonizzata. Per evitare potenziali problemi è importante effettuare i trattamenti solo su unghie perfettamente sane. Inoltre, la ricostruzione deve essere eseguita da professionisti esperti della ricostruzione e applicazione di unghie artificiali ai fini estetici, che oltre a essere diplomati utilizzano prodotti normati dalla legislazione europea, tra le più severe in materia. È invece opportuno evitare di acquistare sul web prodotti provenienti da Paesi extra CEE, che potrebbero non essere conformi».

E i prodotti per rimuoverli? «È importante usare quelli certificati» conclude Costanzo. «I solventi per smalti non provocano tossicità. L'acetone può dare più problemi se inalato a lungo oppure se resta troppo tempo a contatto con la pelle. Esistono però molti prodotti per rimuovere lo smalto senza acetone, preferibili a quelli che lo contengono. Per la salute delle unghie, sono necessari periodi "al naturale" perché, specie nel caso dei gel che necessitano della limatura dell'unghia per essere rimossi, è possibile che il traumatismo favorisca distrofie ungueali. E, se fatta in maniera non corretta, può facilitare infezioni o alterazioni della crescita (unghia incarnita). Particolarmente per le unghie dei piedi è consigliabile lasciarle "a riposo" nel periodo invernale».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

112296

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Si parla di noi

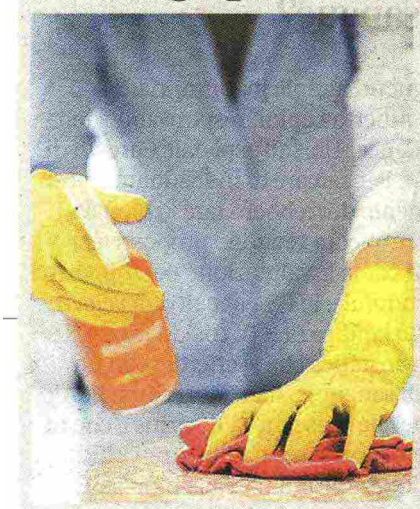
CORRIERE SALUTE

Settimanale

Data 20-06-2019
Pagina 1+10/1
Foglio 3 / 5

Igiene e alimentazione

I consigli per una buona «manutenzione»



Sono diversi i fattori che possono provocare un indebolimento delle unghie. Polvere e detersivi hanno un'azione irritante che può danneggiare la cheratina, principale componente dell'unghia. Anche l'acqua, soprattutto calda, può causare un indebolimento. Per questo è bene indossare sempre guanti mentre si eseguono i lavori domestici. È inoltre opportuno fare attenzione quando si lavano le mani, usando detergenti delicati, ricordando di asciugarle con cura: l'umidità può favorire lo sfaldamento delle unghie. Altro aspetto essenziale è l'alimentazione. Per irrobustire le unghie è importante introdurre nella dieta uova, latte e derivati, perché contenenti calcio, ma anche frutta e verdura, cibi ricchi di vitamine e minerali. Sono molto utili i frutti di bosco, poiché ricchi di bioflavonoidi, sostanze in grado di migliorare il microcircolo. Non va infine dimenticata l'idratazione: per evitare che le unghie si sfaldino è necessario bere molta acqua.

Campanelli d'allarme

I segnali di «cattiva salute» da non trascurare

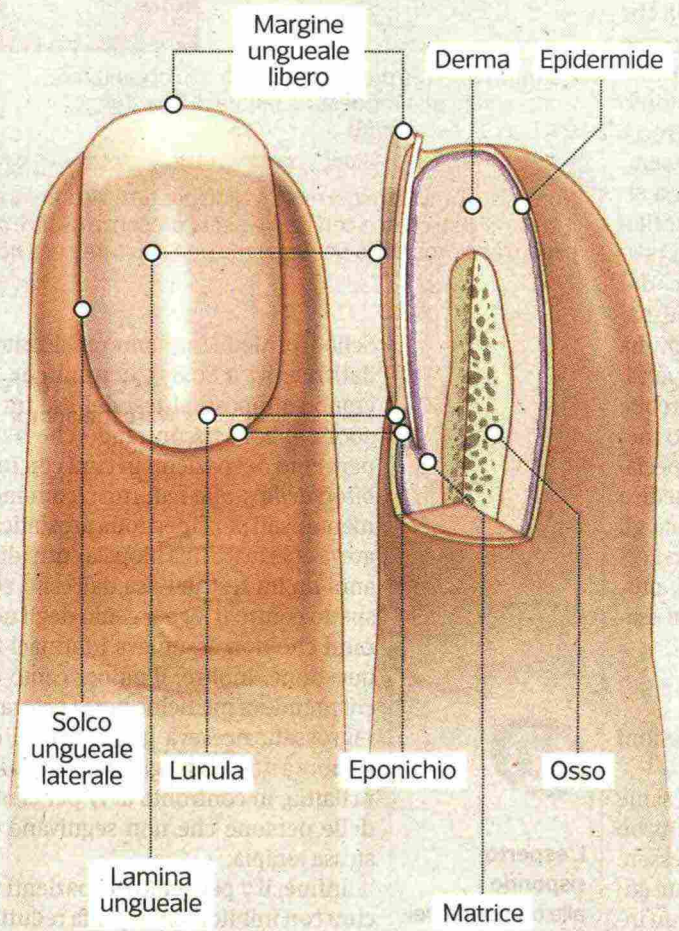
L'assottigliamento, che induce il facile sfaldamento della parte terminale dell'unghia, la comparsa di strie longitudinali o di macchie che alterino la trasparenza, l'aumento di spessore sono i principali segni da non sottovalutare e che dovrebbero essere osservati da un dermatologo. Quando le unghie si sfaldano bisogna capirne innanzitutto la ragione: eventi traumatici, infezioni batteriche e micotiche, deficit nutrizionali, farmaci, patologie autoimmuni. Inoltre, un colore blu-violaceo, se riguarda tutte le unghie, è in genere legato a problemi circolatori (anche transitori, per via del freddo intenso, ad esempio) che possono provocare una difettosa ossigenazione dei tessuti. Chiazze tipo «a macchia d'olio», a limiti netti e arrossati, così come unghie spesse e friabili, sono frequenti nella psoriasi. Un ingiallimento può essere invece conseguenza dell'esposizione a sostanze esterne (nicotina, smalti, alcuni alimenti); oppure, se associato ad altre alterazioni, può essere spia di un'onicomicosi, cioè un'infezione causata da funghi. Nevi e melanomi (tumori della pelle) possono presentarsi anche sulle unghie, come strisce o macchie scure o nere. Per non correre rischi è bene fare sempre un controllo dermatologico. Macchie nerastre possono inoltre essere l'espressione di piccole emorragie al di sotto della lamina, causate da traumatismi. In tutti questi casi esistono terapie specifiche in grado di risolvere il problema, che vanno però scelte in base a una diagnosi precisa.

112296

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Si parla di noi

La struttura



L'unghia sana si presenta come una lamina grossolanamente rettangolare, di consistenza semidura, di colore rosato, con superficie leggermente convessa, liscia, lucente e semitrasparente

Corriere della Sera / Mirco Tangherlini

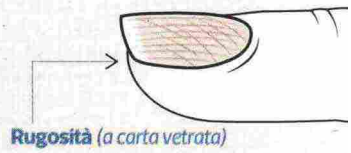
Cambiamenti a cui prestare attenzione

Aumento di spessore

L'ispessimento delle unghie è un fenomeno comune soprattutto negli anziani, legato all'invecchiamento. Si può anche osservare in corso di disturbi circolatori e/o patologie dermatologiche quali psoriasi e onicomicosi

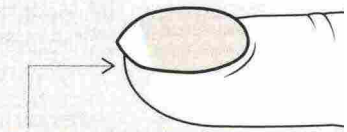
Maggiore fragilità

In genere le unghie che si spezzano con facilità e appaiono sottili, fragili e opache sono il risultato di carenze nutrizionali (*vitamine e sali minerali*), di diete squilibrate, di malattie debilitanti, di disordini endocrinologici *(malattie della tiroide, diabete)*, oppure del contatto prolungato con acqua, detersivi, saponi, sostanze chimiche e manicure aggressive



Rugosità *(a carta vetrata)*

Se a carico della lamina si osservano, rugosità, perdita della lucentezza e abrasioni *(aspetto simile a quello di una superficie trattata con carta vetrata)* si potrebbe essere in presenza di alopecia areata

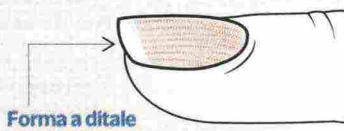


Forma a vetrino d'orologio

Se tutte le unghie appaiono convesse, simili a un vetrino d'orologio, e tendono a ricoprire la punta dei polpastrelli, è opportuno valutare l'eventuale presenza di malattie respiratorie come l'enfisema o dell'intestino come la colite ulcerosa. Questo aspetto è comune anche in forti fumatori e alcolizzati

Forma a cucchiaio

Se le unghie appaiono scavate al centro si può pensare a una carenza di ferro e a un'anemia. Talvolta questo aspetto è dovuto anche a traumatismi ripetuti



Forma a ditale

Se la superficie dell'unghia presenta piccole depressioni puntiformi simili a quelle dei ditali da cucito si potrebbe essere in presenza di psoriasi delle unghie. Piccole depressioni cupoliformi sono comuni anche in chi ha l'alopecia areata *(comparsa su corpo e capo di chiazze senza peli e capelli)* e nelle dermatiti allergiche da contatto, dove in genere sono accompagnate da solchi trasversali irregolari e ispessimenti

112296

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Si parla di noi

CORRIERE SALUTE

Settimanale

Data 20-06-2019
Pagina 1+10/1
Foglio 5 / 5

Colore blu violaceo
Se riguarda tutte le unghie è in genere legato a problemi circolatori che riducono l'ossigenazione dei tessuti. Questo fenomeno si può anche verificare transitoriamente in situazioni fisiologiche o in altre condizioni patologiche a seguito dell'esposizione al freddo intenso

Colore roseo-giallastro
Macchie roseo-giallastre (chiazze a macchia d'olio) a limiti netti e arrossati, sono frequenti nella psoriasi

Colore giallognolo
Può essere la conseguenza dell'esposizione a sostanze esterne (nicotina, smalti per unghie, alcuni alimenti, ecc.). Se associato ad altre alterazioni, può essere spia di un'onicomicosi (infezione da funghi).

Macchioline bianche
Sono molto comuni e, di solito, sono il risultato della formazione di bolle d'aria a causa di microtraumi a livello della matrice. Se sono presenti in più unghie possono essere la spia di una psoriasi ungueale.

Macchie nere
Nevi e melanomi possono presentarsi come strisce nere lineari e longitudinali. Sono da far sempre controllare a un dermatologo. Macchie nerastre possono essere l'espressione di piccole emorragie da traumatismi

112296

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Si parla di noi